

*Tüliustól
sincs megállás!*



MindenKOR
mozgásban



Akik már eljöttek, és rendszeres résztvevői a programsorozatnak, azok a saját bőrükön érzik, hogy fittebbek, egészségesebbek lettek, és hangulatuk, kedélyük is rég nem látott magasságokban szárnyal. Ugye, Önnek is kedve támadt mindezt megvalósítani? Önt is várjuk változatos programjainkkal, ahol remek hangulatban, kiváló társaságban és szakavatott trénekekkel hozzuk formába. Próbálja ki, és meglátja: az unokák is csodálkozni fognak, hogy „a nagyi mennyire megfiatalodott!”

Amit kínálunk:

- * újdonságok megismerése, kipróbálása
- * önmagunk testi és lelki karbantartása
- * testre szabott mozgásformák szárazon és vízben
- * élénkítő masszázsek
- * egészségmegőrző sóterápia
- * Lady's Day – belépés csak hölgyeknek!
- * séta, futás, túrázás a környéken

Havonta 3 alkalommal várunk minden nyugdíjast.
És ami nem mindegy: valamennyi programunk INGYENES!

Bővebb információk:

Személyesen a Nípl Stefánia Uszodában (2510 Dorog, Iskola út 9-11.)
Telefon: 06 33 503 316
weblap: www.dorogisport.hu
e-mail: sportszervezo@dorog.hu

Jöjjön, tárcsázzon, írjon vagy kattogjon!



Július

4-ÉN, HÉTFŐN 9:00-10:00 - SENIOR TORNA - NIPL STEFÁNIA USZODA

Minden, ami torna! Szálka Dóra várja az érkezőket, hogy a nyári meleg könnyebb elviselése érdekében átmozgassuk az izmokat. Ingyenes!

9-ÉN, SZOMBATON 9:00 ÉS 18:00 KÖZÖTT - LADY'S DAY - NIPL STEFÁNIA USZODA

Fitness minden mennyiségben, a Kristály Szépségház együttműködésével. Erre a programra a hölgyeket várjuk. Ingyenes!

29-ÉN, PÉNTEKEN 9:00-10:00 - SPINNING - ENERGY FITNESS

Akár esik, akár fúj, most teremben kerékpározhat Boros Andrea vezetésével. Pattanjon Ön is nyeregbe! Ingyenes!

Augusztus

1-ÉN, HÉTFŐN 9:00-10:00 - TORNA A VÍZBEN - NIPL STEFÁNIA USZODA

Kint tombolhat a kánikula, a vízi torna résztvevőit ez nem fogja zavarni. A programot Szenczi Zsuzsa vezeti. Ingyenes!

11-ÉN, CSÜTÖRTÖKÖN 9:00-10:00 - KÖREDZÉS - NIPL STEFÁNIA USZODA

Szárazföldi torna az uszoda fitness parkjában Boros Andrea irányításával. Ingyenes!

19-ÉN, PÉNTEKEN 9:00 ÉS 12:00 KÖZÖTT - MASSZÁZS MINDEN SZINTEN! - LEVENDULA MASSZÁZS STÚDIÓ

Kolkopf Zita 15 perces, testet-lelket felfrissítő masszázsa. Ingyenes!

Szeptember

5-ÉN, HÉTFŐN 8:30 - 13:00 - HYPOXI TRÉNER - KOLIBRI ALAKFORMÁLÓ SZALON

A főszerepben a zsírégető vákuumbicikli. Ingyenes!

17-ÉN, SZOMBATON - VÁROSI FUTÁS - BUZÁNSZKY JENŐ LABDARÚGÓ STADION

Futás vagy kocogás – esetleg séta, ki-ki teljesítőképessége szerint. Ingyenes!

27-ÉN, KEDDEN 8:00 - 12:00 - IRÁNY A SÓBARLANG!

KRISTÁLY SZÉPSÉGHÁZ - Sóterápia a bőr- és légúti betegségek kezelésére és megelőzésére. Ingyenes!

Havonta három alkalommal ingyenesen várjuk az idősebb korosztályt. Aki eljön, aki részt vesz programjainkon, az valóban sokat tesz azért, hogy nyugdíjas éveit egészségben, harmóniában és fitten élhesse meg. A részletes programról a 06 - 33 - 503 - 316-os telefonszámon is érdeklődhet.

